

## **ФЕНОМЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕРСОНАЛА И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ**

**Кузнецова Е. А.,**

*студентка*

*Уральский государственный университет путей сообщения*

*г. Екатеринбург, Россия*

[lenusa2008\\_96@mail.ru](mailto:lenusa2008_96@mail.ru)

## **THE PHENOMENON OF PROFESSIONAL COMBAT DESERTIFICATION AND METHODS OF ITS OVERCOMING**

**Kuznetsova E.**

*female student*

*Ural State Transport University*

*Yekaterinburg, Russia*

[lenusa2008\\_96@mail.ru](mailto:lenusa2008_96@mail.ru)

### **Аннотация**

Каждый из нас будет работать или уже работает, многие выбрали или выберут ту профессию, которая будет им по душе. Практически любой человек стремится к профессиональному росту и делает все, что в его силах, чтобы добиться успеха и карьерных высот, тратит на работу все свое свободное время, часто засиживается допоздна, и берет на себя много работы, часто забывая про отдых, про семью. Но иногда все это происходит не по желанию самого работника. Некоторые работодатели могут часто загружать своих сотрудников большим количеством работы, обычно загружают тех сотрудников, которые просто не могут отказать. Такой карьеризм часто приводит к профессиональному выгоранию и уже любимая работа становится скучной, и когда-то любимая работа начинает раздражать и человек постоянно находится в состоянии стресса.

В целях исследования феномена профессионального выгорания и способах его преодоления, мы рассмотрели понятие профессиональное выгорание, его симптомы, выявили категории людей, которым грозит профессиональное выгорание, привели примеры опросников, позволяющих выявить профессиональное выгорание, а также предложили методы преодоления профессионального выгорания.

### **Annotation**

Each of us will work or already works, many have chosen or will choose that profession which will be to their liking. Almost any person aspires to professional growth and does everything in his power to achieve success and career heights, spends all his free time on work, often stays up late, and takes a lot of work, often forgetting about rest, about the family. But sometimes all this does not happen at the request of the worker himself. Some employers can often load their employees with a lot of work, usually they load those employees who simply can not refuse. Such careerism often leads to professional burnout and already a favorite work becomes boring, and once a favorite work starts to irritate and a person is constantly in a state of stress.

In order to investigate the phenomenon of professional burnout and ways to overcome it, we considered the concept of professional burnout, its symptoms, identified the categories of people who are threatened with professional burnout, gave examples of questionnaires to identify professional burnout, and suggested methods for overcoming professional burnout.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, синдром, симптомы профессионального выгорания, методы

**Key words:** professional burnout, syndrome, symptoms of professional burnout, methods

В современном мире такое понятие как карьеризм встречается очень часто. Ведь практически любой работник хочет добиться успеха в своей

карьере, занимать управляющую должность. Для этого человек вкладывает все свои знания, умения, силы, практически все свободное время, постоянно посещает тренинги, курсы по повышению квалификации, по переподготовке и так далее, часто берет сверхурочную работу и старается выполнить свою работу лучше всех и раньше всех. И почти всегда такое усердие в работе вызывает усталость, утомление, стрессы, нервное состояние, раздражительность, неудовлетворенность работой. Все это признаки профессионального выгорания.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций. Синдром выгорания рассматривается рядом авторов как «профессиональное выгорание», что позволяет изучать данный феномен в аспекте профессиональной деятельности. Считается, что такой синдром наиболее характерен для представителей социальных или коммуникативных профессий – системы «человек—человек» (это медицинские работники, учителя, менеджеры всех уровней, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры, представители различных сервисных профессий) [1, с. 27].

Синдром профессионального выгорания является достаточно сложным явлением, которое очень сложно диагностировать, так как многие его симптомы, схожи с другими психофизиологическими заболеваниями, например, трудоголизмом. Поэтому просто необходимо на каждом предприятии тщательно и объективно диагностировать данное явление, так как профессиональное выгорание является причиной, делающей невозможным выполнять сотрудником конкретную профессиональную деятельность. А также необходимо уметь различать симптомы

профессионального выгорания с симптомами других заболеваний. Так, Водопьянова Н. и Старченкова Е. выделяют следующие симптомы профессионального выгорания:

- снижается мотивация к работе;
- резко возрастает неудовлетворенность работой;
- теряется концентрация и увеличиваются ошибки;
- возрастает небрежность во взаимодействии с клиентами;
- игнорирование требований к безопасности и процедурам;
- понижается производительность и качество работы;
- снижаются ожидания;
- нарушаются крайние сроки работ и увеличиваются невыполненные обязательства;
- поиск оправданий вместо решений;
- конфликты на рабочем месте;
- хроническая усталость;
- раздражительность, нервозность, беспокойство;
- дистанцирование от клиентов и коллег;
- увеличение абсентеизма и др.

Важно помнить о том, что выгорание – это синдром, или группа симптомов, появляющихся вместе. Однако все вместе они ни у кого не проявляются одновременно, потому что выгорание – процесс сугубо индивидуальный [1, с. 32].

Обычно причиной выгорания является затяжной хронический стресс. Он и приводит к нарушению дееспособности и потере кадровых ресурсов. Разрушающее воздействие стресса отмечается даже в прогрессивных и хорошо управляемых организациях. Актуальность управления стрессом на предприятии увеличивается с каждым годом, так как чтобы организация выжила на современном рынке, она должна постоянно вносить какие-то новшества, так как интересы и потребности потребителей постоянно растут и меняются, постоянные изменения в экономике страны, а также политическая

ситуация, а также растет и конкуренция. Все это требует постоянного внимания и моментального реагирования, что вводит работников в стресс.

Синдром профессионального выгорания грозит определенным категориям людей, подверженных риску на рабочем месте:

- Трудоголики, которые живут только своей работой;
- Жители крупных городов жители больших городов чаще всего подвержены стрессу, а стресс является одной из причин профессиональных выгораний;
- Работники-интроверты. Они очень замкнутые и скромные. Они не имеют навыков сопротивления стрессу;
- Люди, которые сменили работу, а также те, кто ожидает аттестацию в профессиональной сфере;
- Работники, попавшие в совершенно новую среду или непривычную ситуацию, которая обязывает проявить новые качества и высокую эффективность;
- Люди с внутриличностным конфликтом;
- Работники в возрасте после 45 лет. Из-за возраста им очень сложно найти работу, а также под сокращение обычно первыми попадает именно эта возрастная категория;
- Люди, добившиеся определенных высот. Когда человек добивается своих целей, то возникает ощущение отсутствия перспектив, сомнения по поводу личностной и профессиональной несостоятельности.

Для своевременного определения симптомов профессионального выгорания было разработано множество методик по выявлению данного явления, такие как опросник, разработанный Водопьяновой Н. и Старченковой Е, на основе модели К. Маслач и С. Джексон, опросник Старченковой «Профессиональное выгорание», Методика «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак), Методика диагностики профессионального выгорания Ильина Е.П., Опросник «Эмоциональное

выгорание» В. В. Бойко, Экспресс-оценка выгорания Каппони В., Новак Т. и так далее. Каждая методика способствует своевременному выявлению симптомов появления профессионального выгорания для своевременного реагирования на них и предотвращения появления самого выгорания.

Для профилактики профессионального выгорания целесообразно применять комплекс мер.

1. Следует использовать "технические перерывы" - они необходимы для того, чтобы работник мог немного отдохнуть от основного вида деятельности, так как работа без небольших перерывов (5-10 минут в час) очень утомляет и может поспособствовать появлению стресса. Нужно ненадолго переключаться на другие интересные темы во время рабочего дня, если есть такая возможность;

2. Необходимо найти для себя пути управления стрессом, обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях. Необходимо уметь сопротивляться стрессу: выработать собственные методы расслабления, эмоциональной подзарядки, психологической защиты;

3. Следует сокращать ненужную конкуренцию в коллективе, особенно среди сотрудников, непосредственно работающих в команде. Работа в команде всегда позволяет минимизировать рост стресса, при условии отсутствия в ней конкуренции. Но образуя команды необходимо учитывать индивидуальные особенности сотрудников, так как некоторые не способны работать в команде, лучше у них получается работа в одиночку;

4. Необходимо поддерживать здоровый образ жизни. Научно доказано, что занятие спортом хорошо снимает стресс;

5. Необходимо правильно распределять нагрузку в течении рабочего дня (принцип постановки целей и приоритетов). Нужно учиться переключаться с одного вида деятельности на другой (принцип гибкости и текучести), не принимать близко к сердцу конфликты и уметь из них правильно выходить, не соревноваться с коллегами по работе;

6. Правильно делегируйте ответственность, а не взваливать все на себя;

7. Необходимо выбирать ту карьеру, которая соответствует вашим способностям, интересам, навыкам, особенностям характера и темпераменту. Именно любимая работа способствует улучшению настроения и желанию работать и продвигаться по карьерной лестнице.

Профессиональное выгорание несомненно является одной из важнейших проблем на любом предприятии, ведь оно является причиной таких проблем, как: высокий уровень текучести кадров, потеря ценных сотрудников, стрессовые ситуации в производственном процессе, частые конфликты, застои на работе, снижение производительности и много другое. Очень важно проводить диагностику на выявление профессионального выгорания или его симптомов и вовремя их предотвращать.

### **Список литературы**

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. СПб : Питер, 2005. 258 с.
2. Наличаева С.А., Талызенкова М.Г. Психология профессионального выгорания: учебно-методическое пособие. Севастополь: изд-во Филиала МГУ в г.Севастополе, 2012. – 60 с.
3. Профессиональное выгорание сотрудников [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://recetrik.ru/statya-professionalnoe-vygoranie-s> (дата обращения 27.01.2018)
4. Профилактика профессионального выгорания у сотрудников [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://assistentus.ru/sotrudniki/professionalnoye-vygoraniye/#a6> (дата обращения 26.01.2018)
5. Профессиональное выгорание: диагностика и факторы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://businessman.ru/new-professionalnoe-vygoranie-diagnostika-i-factory.html> (дата обращения 27.01.2018)
6. Семенов Р. Пять причин профессионального выгорания сотрудников // Генеральный директор. 2013. №7. С. 32-34
7. Горская Л. Личная эффективность персонала и профессиональное выгорание // Кадровик.ру. 2012. № 5. С. 11-17.